



# parlez tabac

Soutien aux autochtones en arrêt tabagique et vapotage

## Vous songez à cesser de fumer ou de vapoter?

Parlez tabac offre un soutien culturellement adéquat aux Premières Nations, aux Inuits, aux Métis et aux populations indigènes urbaines pour cesser de fumer, de vapoter et de faire usage de tabac commercial.



### SOUTIEN PAR TELEPHONE

1-833-998-8255



### SOUTIEN PAR MESSAGE TEXTE

Textez **CHANGER**  
au **123456**



### CLAVARDAGE EN DIRECT

sur [parlerdutabac.ca](http://parlerdutabac.ca)

“ Écoutez et acceptez l'aide  
proposée pour sortir de l'isolement ”  
Mark, client de Parlez tabac



Lundi au jeudi **8 h à 21 h**  
Vendredi **8 h à 18 h**  
Samedi et dimanche **9 h à 17 h**  
Fermé les jours fériés

1-833-998-8255  
[parlerdutabac.ca](http://parlerdutabac.ca)  
[talktobacco@cancer.ca](mailto:talktobacco@cancer.ca)

**SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL**



Société  
canadienne  
du cancer

CANADIAN PARTNERSHIP  
AGAINST CANCER



PARTENARIAT CANADIEN  
CONTRE LE CANCER



Ontario Health  
Cancer Care Ontario